

STEP 2
話す

家族や大切な人に 気持ちを伝える

あなたが大切にしたいことを話し合い、
価値観を共有します。

POINT

- 無理に結論を出さなくて大丈夫
- お互いの考えを尊重する
- 気持ちが変わったら、何度でも話し合う

STEP 3
共有する

医療・介護の関係者などにも伝える

STEP 4
また話す

何度でも 繰り返し話し合う

不安や迷いもあなたの大切な気持ちのひとつです。気持ちは変わっていくことがありますので、何度でも繰り返し話し合うことが大切です。



困ったときは、誰に相談すればいい？

●地域包括支援センター

高齢者の心配ごと、お困りごとについてご自身、ご家族、地域の方からの相談に応じ、解決に向けて支援します。
LINE でも相談を受け付けています。

伊奈中学校・小針中学校区

伊奈町地域包括支援センター
(中央一丁目93番地)

☎ 720-5656

📅 月～金曜日 8時30分～17時15分
第2土曜日 9時～13時



南中学校区

伊奈町南部地域包括支援センター
(栄四丁目261番地2)

☎ 795-4900

📅 月～金曜日 8時30分～17時15分
第3土曜日 10時～14時



●桶川北本伊奈地区在宅医療連携センター

(桶川市末広二丁目8番地8)

☎ 658-9224

医療機関や介護事業所などと連携し、医療と介護を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう支援します。

📅 月～金曜日 9時～17時
(祝・休日、8月13日～15日、
12月29日～1月3日を除く)



人生会議の4STEP

STEP 1
考える

STEP 2
話す

STEP 3
共有する

STEP 4
また話す

STEP 1
考える

あなたの「大切にしたい」を 考えてみましょう

どこで過ごしたい？



- 自宅で過ごしたい
- 病院や施設で過ごしたい
- 住み慣れた場所で過ごしたい

誰と過ごしたい？



- 家族と一緒にいたい
- 友人や仲間と囲まれていたい
- ペットと一緒にいたい

何を大切にしたい？



- 痛みを減らしたい
- 自分でできることは自分でしたい
- 家族に負担をかけたくない
- 好きなことを続けたい

どんな医療・ケアを望む？



- できるだけ治療を受けたい
- 苦痛を和らげることを優先したい
- 自然にまかせたい
- 今はまだわからない

「わたし」の整理帳をご活用ください！

いつか訪れる人生のエンディングに備えて、医療や介護、財産などについて、あなたの価値観・意思・希望などを書き残しておくことができます。

配布場所▶いきいき長寿課

